

IHRE MITHILFE IST WICHTIG

Bitte vergessen Sie nicht:

- Richten Sie sich nach den **Anweisungen** Ihres Arztes.
- Nehmen Sie die Medikamente **zuverlässig und genau nach Zeitplan** ein.
Die therapeutische Schutzwirkung kommt erst so voll zur Geltung. Bei einem Unterbruch oder Abbruch der verordneten Behandlung besteht die Gefahr, dass es zu einem Rückfall kommt.
- Denken Sie an die **Termine** der Kontrolluntersuchungen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie während der Behandlung **neue Beschwerden** hatten.
- Befolgen Sie auch den Rat des Arztes zu Ihrer Lebensführung, **denn es geht um Ihre Gesundheit!**

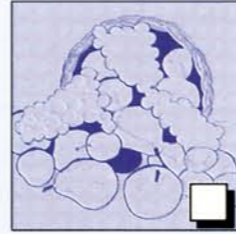
Bei folgenden Symptomen sollten Sie sich umgehend an Ihren Arzt wenden:

- **Plötzlich auftretende scharfe Schmerzen**
- **Blutige oder schwarze Stühle**
- **Blutiges oder kaffeesatzartiges Erbrechen**

 **Patienten
Service**

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Meinung über diese Broschüre Ihrem Arzt mitteilen oder vielleicht sogar Verbesserungsvorschläge machen würden.

WAS IST ZU TUN?



- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten **regelmässig** ein und salzen und würzen Sie diese mit Mass.

- **5 kleine Mahlzeiten** werden besser vertragen als 3 grosse.

- Eine spezielle Diät ist nicht erforderlich, essen Sie **ausgewogen und gesund** mit viel faserreichen Nahrungsmitteln (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte).



- Eiweissreiche Nahrungsmittel (Quark, Joghurt, Fleisch, Fisch) nicht isoliert essen.

- Reduzieren Sie Ihren Konsum von Kaffee und schwarzem Tee auf **2 Tassen** pro Tag.

- Geniessen Sie alkoholische Getränke **massvoll**.

- Versuchen Sie, mit Stress-Situationen **anders umzugehen** und gehen Sie Termin-druck aus dem Weg.

- Planen Sie Ihre Arbeit so, dass Sie diese bewältigen können.



- Schränken Sie das Rauchen ein oder noch besser: **Stellen Sie das Rauchen ganz ein!**

 **MEPHA
PHARMA AG**
QUALITÄT ZU FAIREN PREISEN
PLUS LEISTUNG FÜR ARZT UND PATIENT

MAGEN- UND ZWÖLFFINGERDARMGESCHWÜR

“ULKUS”

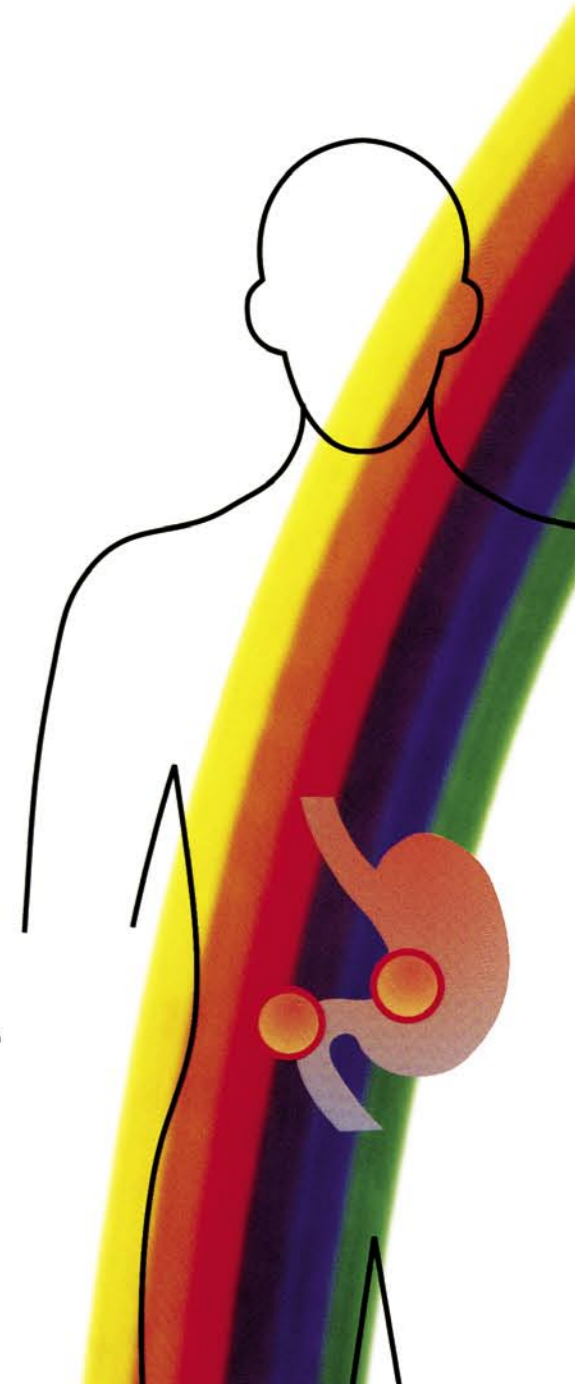
Was ist das?

Wie entsteht es?

Wodurch wird es begünstigt?

Was kann ich tun?

 **Patienten
Service**



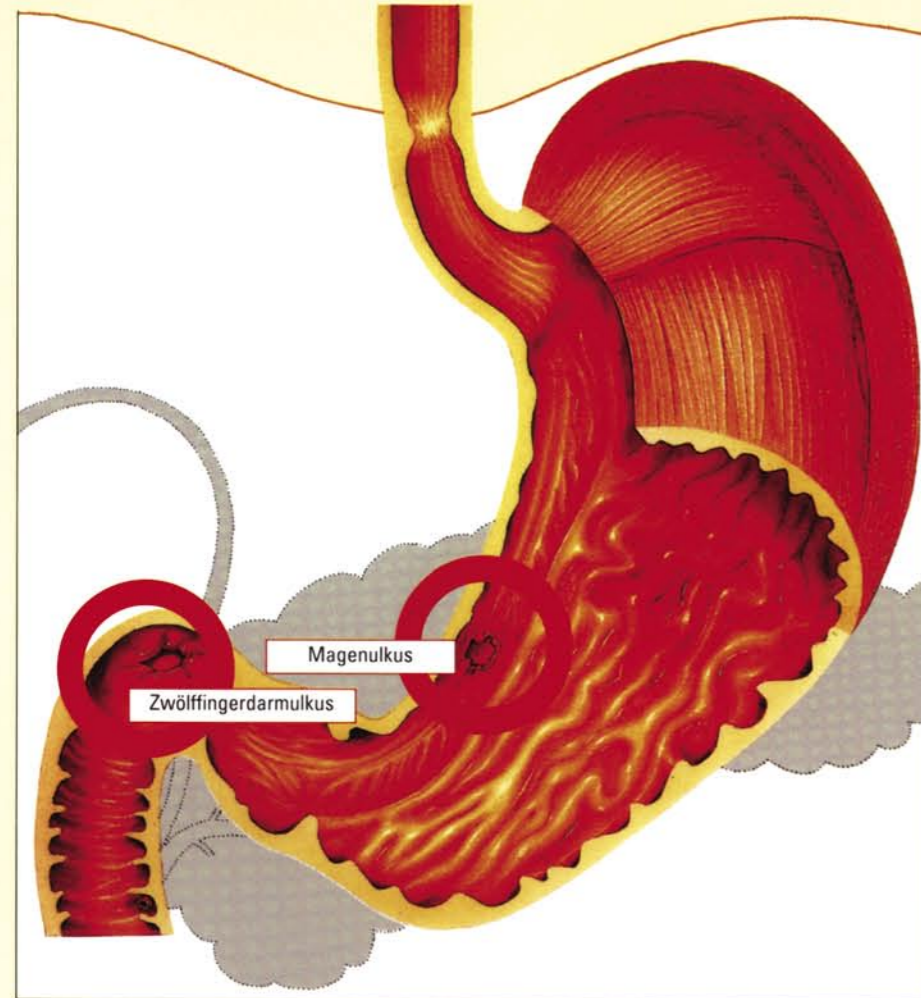
ULKUS

Symptome

- Brennende, stechende Schmerzen im Oberbauch (besonders nachts, am frühen Morgen oder bei nüchternem Magen)
- Druck- und Völlegefühl nach dem Essen
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit, Erbrechen und Magenkrämpfe
- Unverträglichkeit für bestimmte Nahrungsmittel
- Gewichtsverlust

Ursachen

- Mangelnde Produktion von Schleim oder ungenügende Schleimhauterneuerung
- Übermäßige Produktion von Magensäure
- Durchblutungsstörungen in der Magenwand
- Infektion mit *Helicobacter pylori*



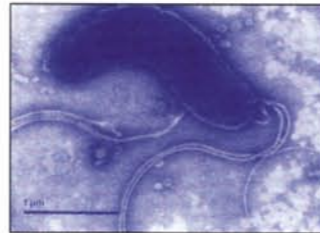
Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihr Arzt hat bei Ihnen ein Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür festgestellt, in der medizinischen Fachsprache "Ulkus" genannt. Das als typische "Managerkrankheit" bezeichnete Leiden betrifft keinesfalls nur gestresste Manager- Jede 10. Person hat heute mindestens einmal im Leben Probleme im Magen- Darmbereich. Von einem Ulkus zu unterscheiden sind die Entzündungen der Magenschleimhaut, auch als "Gastritis" bezeichnet, und die Entzündung der Schleimhaut der Speiseröhre, die "Refluxösophagitis".

Mit den Tips und Anregungen in dieser kleinen Broschüre können Sie Ihre verordnete Behandlung tatkräftig und wirkungsvoll unterstützen. Eine Ulkuskrankheit kann über viele Jahre hinweg bestehen. Es kann dabei oft zur Ausbildung von neuen Geschwüren kommen. Aber verzweifeln Sie nicht, gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie selbst der Entstehung des Ulkus entgegenwirken. Ein langfristiger Heilerfolg Ihrer Krankheit hängt nicht nur von der medikamentösen Therapie, sondern vor allem auch von Ihrer Mithilfe ab, indem Sie Risikofaktoren soweit wie möglich ausschalten. Achten Sie daher auf Ihre Lebensweise! Eine angepasste Lebensführung kann Sie möglicherweise vor einem Rückfall schützen.

Wie kommt es zu einer Ulkus-Erkrankung?

Speiseröhre, Magen und Darm sind mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die einen natürlichen Schutzmechanismus gegen Verdauungssäfte, wie z.B. Magensäure, Galle und Pepsin, darstellt. Die gesunde Schleimhaut widersteht in der Regel diesen aggressiven Stoffen. Doch durch ungenügende Schleimhauterneuerung, Durchblutungsstörungen in der Magenwand oder durch Überproduktion von Salzsäure, Galle oder Pepsin kann es zu Schädigungen der Schleimhaut kommen, die dann zu Entzündungen oder Geschwüren führen.

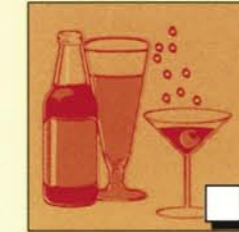


▲ Neue Erkenntnisse zeigen, dass auch das Bakterium *Helicobacter pylori* zu einer Störung der schützenden Schleimschicht führt. Dadurch kann die Säure in Kontakt mit der empfindlichen Schleimhaut kommen und es kann ein Ulkus ausgelöst werden.

RISIKOFAKTOREN

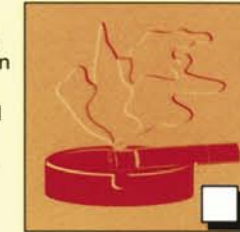
Faktoren, die beim Entstehen eines Ulkus mitwirken können

Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten



- Hastiges Essen
- Zu fette, zu stark gewürzte Speisen
- Übermäßiger Kaffee-, Tee- und Alkoholkonsum (besonders stärkere Alkoholika)

Rauchen



Rauchen steigert die nächtliche Säureproduktion und erhöht Ihr Risiko für zahlreiche andere Erkrankungen; v.a. im Herz-Kreislauf-Bereich

Negativer Stress



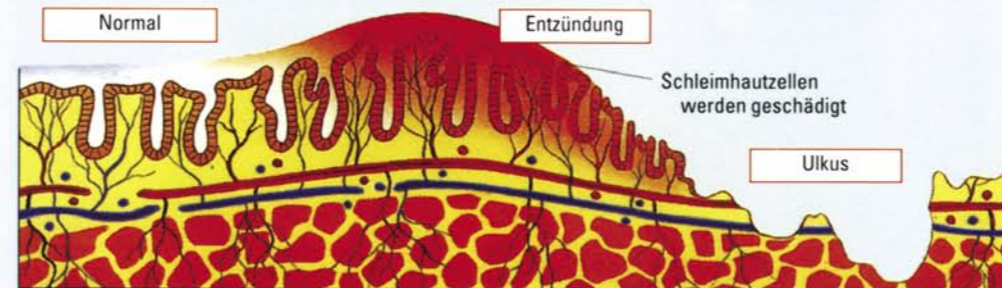
- Ärger im Büro
- Alltagsstress
- Angst, Enttäuschungen
- Psychische Belastung (Trauer, Einsamkeit)

Medikamente



- Bestimmte Schmerzmittel v.a. Antirheumatika

Entstehung



Heilungsvorgang

Obwohl das Ulkus meist nur wenige mm² gross ist, kann es beträchtliche Schmerzen bereiten, stellt es doch praktisch eine offene Wunde im Magen bzw. Zwölffingerdarm dar.

